



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS SYIAH KUALA
UPT. PERPUSTAKAAN

Jalan T. Nyak Arief, Kampus UNSYIAH, Darussalam – Banda Aceh, Tlp. (0651) 8012380, Kode Pos 23111
Home Page : <http://library.unsyiah.ac.id> Email: helpdesk.lib@unsyiah.ac.id

ELECTRONIC THESIS AND DISSERTATION UNSYIAH

TITLE

UPAYA MENGHADAPI STRES DALAM MENJALANI PENDIDIKAN SEKOLAH BINTARA POLRI DI SPN POLDA ACEH

ABSTRACT

Stres merupakan masalah umum yang terjadi dalam kehidupan umat manusia. Dalam lingkungan pendidikan, stres merupakan pengalaman yang paling sering dialami oleh para siswa yang menjalani pendidikan militer sekalipun. Hal tersebut dikarenakan banyaknya tuntutan pendidikan yang berbeda dari pendidikan warga sipil yang harus dihadapi. Penelitian ini bertujuan untuk melihat upaya apa saja yang dilakukan siswa dalam mengatasi stres dalam pendidikan yang berbasis semi militer ini. Metode penelitian yang digunakan yaitu kualitatif dengan metode wawancara. Pengambilan subjek yang diteliti menggunakan metode purposive berjumlah tujuh orang sesuai observasi lapangan oleh peneliti. Tujuh subjek mengalami stres sesuai dengan ciri stres yang dimunculkan seperti menyendiri, melamun, tidak fokus ketika menjalani pelajaran akademik di dalam kelas dan bahkan frustrasi serta menangis selama pendidikan berlangsung sehingga peneliti berasumsi ada suatu usaha yang dapat dilakukan untuk mengatasi stres tersebut agar proses pendidikan dapat dilakukan dengan baik. Hasil dari penelitian ini menunjukkan ada beberapa cara mengurangi stres seperti menceritakan masalah-masalahnya pada rekan baraknya, orang tua, dan orang-orang terdekatnya, berolahraga, mengingat izin bermalam di luar, tidur, berzikir, mengaji, bersendagurau dengan teman, melakukan hal-hal konyol yang lucu agar tertawa bersama, shalat untuk menenangkan pikiran serta jiwa dan raga serta mencari ketenangan dengan lingkungan sekitar yang hijau dan sangat asri.